

# Verlust Inventur

*Wo die Vergangenheit Ihre Entscheidungen blockiert – und wie Sie es erkennen*

**Bezug:** Kapitel 12 – Wenn die Vergangenheit mitentscheidet  
**Dauer:** 25–30 Minuten  
**Was Sie brauchen:** Ruhiger Raum. Stift. Bereitschaft, ehrlich hinzuschauen.  
**Ziel:** Sie identifizieren eingefrorene Verlusterfahrungen, die Ihre Entscheidungsfähigkeit blockieren.

**Wichtiger Hinweis:** Bei starken Reaktionen: Übung abbrechen und Kapitel 17 lesen.

## TEIL 1: DER KÖRPERREAKTIONS-TEST

### Erfahrung 1

Aussage	1	2	3	4	5
E11 Wenn ich daran denke, ändert sich meine Atmung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E12 Ich spüre eine körperliche Reaktion (Herzrasen, Enge, Schweiß, Druck).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E13 Die Emotionen fühlen sich an, als wäre es gestern passiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E14 Bei ähnlichen Situationen reagiert mein Körper automatisch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E15 Ich vermeide Entscheidungen, die an diese Erfahrung erinnern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Σ E: \_\_\_\_\_

**Erfahrung 1 beschreiben: Was ist passiert? Wann? Wie alt waren Sie?**

---



---



---

### Erfahrung 2

Aussage	1	2	3	4	5
E21 Wenn ich daran denke, ändert sich meine Atmung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E22 Ich spüre eine körperliche Reaktion (Herzrasen, Enge, Schweiß, Druck).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E23 Die Emotionen fühlen sich an, als wäre es gestern passiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

E24 Bei ähnlichen Situationen reagiert mein Körper automatisch.

E25 Ich vermeide Entscheidungen, die an diese Erfahrung erinnern.

Σ E: \_\_\_\_\_

Erfahrung 2 beschreiben:

---

---

---

## AUSWERTUNG

5-12: Verarbeitet. Lektion gespeichert, Emotion abgeklungen.

13-19: Teilweise verarbeitet. Gelegentlich meldet sich der Körper.

20-25: Eingefroren. Die Erfahrung blockiert aktiv. → III-13-1 oder professionelle Begleitung.

Ihr Muster: Wenn es ein wiederkehrendes Vermeidungsmuster gibt - wie lautet der Satz, den Ihr Nervensystem gelernt hat?

---

---

---

## IHR NÄCHSTER SCHRITT

### Die 48 Stunden Regel

Jede Erkenntnis, die nicht innerhalb von 48 Stunden in eine Handlung mündet, verfliegt. Das ist keine Motivation, das ist Neurobiologie.

Mein konkreter nächster Schritt:

Bis wann: \_\_\_\_\_ Was genau: \_\_\_\_\_

## WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN

LeDoux, J.E. (1996/2015). Low Road: Amygdala reagiert in 20ms, Kortex in 200ms.

Kahneman, D. & Tversky, A. (1979). Prospect Theory: Verlustaversion 2:1.

Duke University / NYU: Fear Generalization - Amygdala überträgt auf abstrakte Muster.

Shapiro, F. (2001). EMDR: Verarbeitung eingefrorener Erinnerungen.

**Hinweis:** Dieses Praxismaterial ist Teil des Decision Clarity Process (DCP) und ergänzt das Buch „KLARHEIT - Entscheiden, wenn es unmöglich erscheint“ von Hans W. Deckers. Es ersetzt keine professionelle Beratung oder Therapie. Wenn Sie beim Bearbeiten starke emotionale Reaktionen erleben, legen Sie die Übung beiseite und lesen Sie Kapitel 17 (Grenzen der Selbstreflexion).